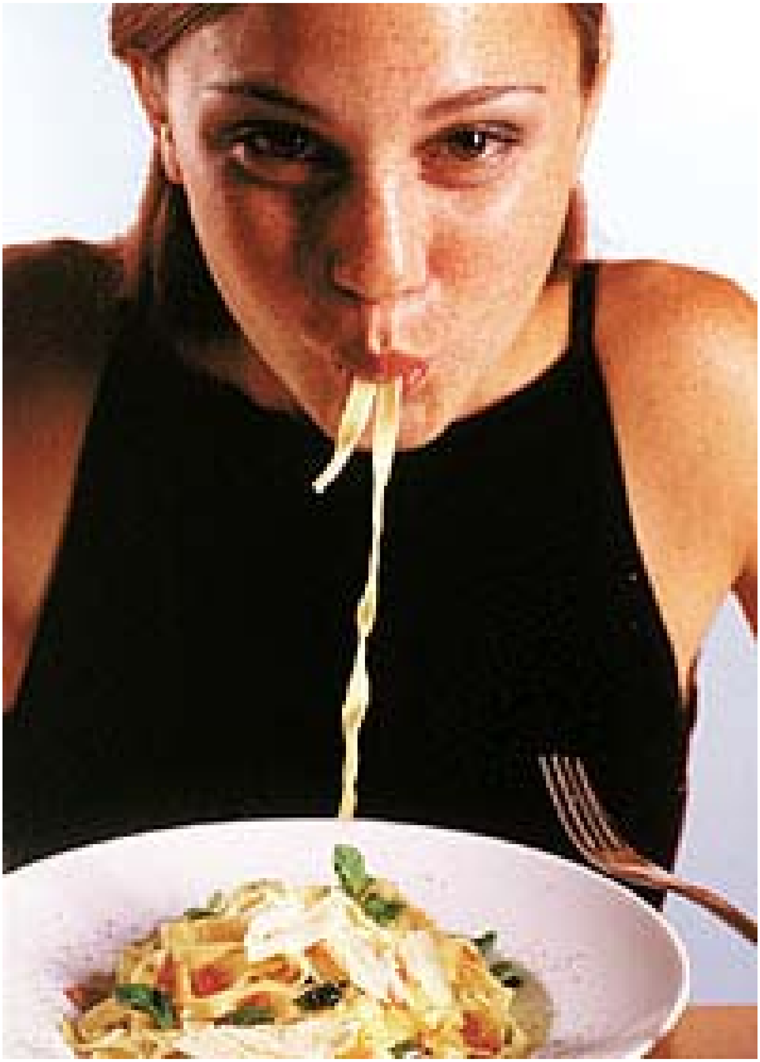
DIE ITALIENISCHE TRENNKOST-DIÄT



Lecker essen und dabei spielend abnehmen – mit der neuen Trennkost geht das superleicht. Das Erfolgsgeheimnis: Die köstliche Mittelmeerküche zaubert Fettpolster weg

1. Tag

Frühstück:
Ricotta-Erdbeer-Creme
60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glatt rühren. 100 g Erdbeeren klein schneiden und mit der Creme anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

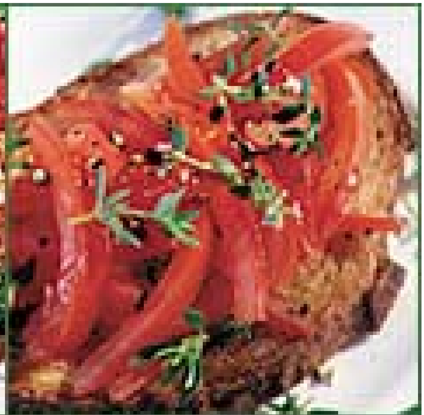
Snack:
150 g Möhren

Mittagessen:
Carpaccio auf Rucola
80 g Rinderfilet im Tiefkühlfach leicht anfrieren lassen. In hauchdünne Scheiben schneiden und mit 1 Bund Rucola und 30 g gehobeltem Parmesan auf einem Teller anrichten. Mit einer Marinade aus 1/2 TL körnigem Senf, 1/2 durchgepressten Knoblauchzehe, 2 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Orangensaft, Salz und grob gemahlenem Pfeffer beträufeln.

Snack:
Thymian-Tomaten-Crostini
1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit 1/2 Knoblauchzehe einreiben.1 Tomate vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit etwas frischem Thymian auf das Brot legen. Mit 1/2 TL Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

Abendessen:
Pasta mit Pesto
50 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti) in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Für das Pesto 2 Kräuteroliven, 2 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Basilikumblätter, 1 Handvoll Rucola und 1/4 rote Peperoni pürieren. Mit einem Spritzer Balsamico-Essig, Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. 1 TL Pesto für den 2. Tag aufheben. Nudeln abgießen, mit dem Pesto anrichten, mit Rucola und Basilikum garnieren.







2. Tag

Frühstück:
Mozzarella-Brot
1 Scheibe Roggenbrot (50 g) mit 1/2 Tomate, 60 g Mozzarella und etwas Basilikum belegen, salzen und pfeffern.

Snack:
1 Nektarine

Mittagessen:
MeeresfrŸchte-Salat
100 g tiefgekühlte Meeresfrüchte (Garnelen, Muscheln, Tintenfisch) in kochendem Wasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen. 1 Paprika (orange) und 1 Frühlingszwiebel klein schneiden. Für die Marinade 1 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, etwas gehackten Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Meeresfrüchte, Paprika, Zwiebel und 2 EL gehackte Petersilie mit der Marinade vermischen, durchziehen lassen.

Snack:
Pesto-Crostini
1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit 1 TL Pesto (vom 1. Tag) bestreichen. Mit frischen Kräutern (z. B. Basilikum) bestreuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

Abendessen:
Risotto mit Artischockenherzen
40 g Risottoreis in 1/2 TL Olivenöl anschwitzen. Nach und nach ca. 175 ml Gemüsebrühe (Instant) angießen. Risotto bei kleiner Hitze in ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei öfter umrühren. 50 g Ricotta, 1 Frühlingszwiebel (in Ringen), 1 EL frischen Majoran, etwas gehackten Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. 150 g Artischockenherzen (Dose) abtropfen lassen und längs halbieren. In einer kleinen beschichteten Pfanne in 1/2 TL Öl anbraten, mit Zitronensaft beträufeln und (bis auf 2 Hälften für den 3. Tag) mit dem Risotto anrichten. Mit Majoran bestreuen.





3. Tag

Frühstück:
Ricotta-Nektarinen-Creme
60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glatt rühren. 1 Nektarine halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Nektarine mit der Ricottacreme anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

Snack:
2 Stangen Sellerie

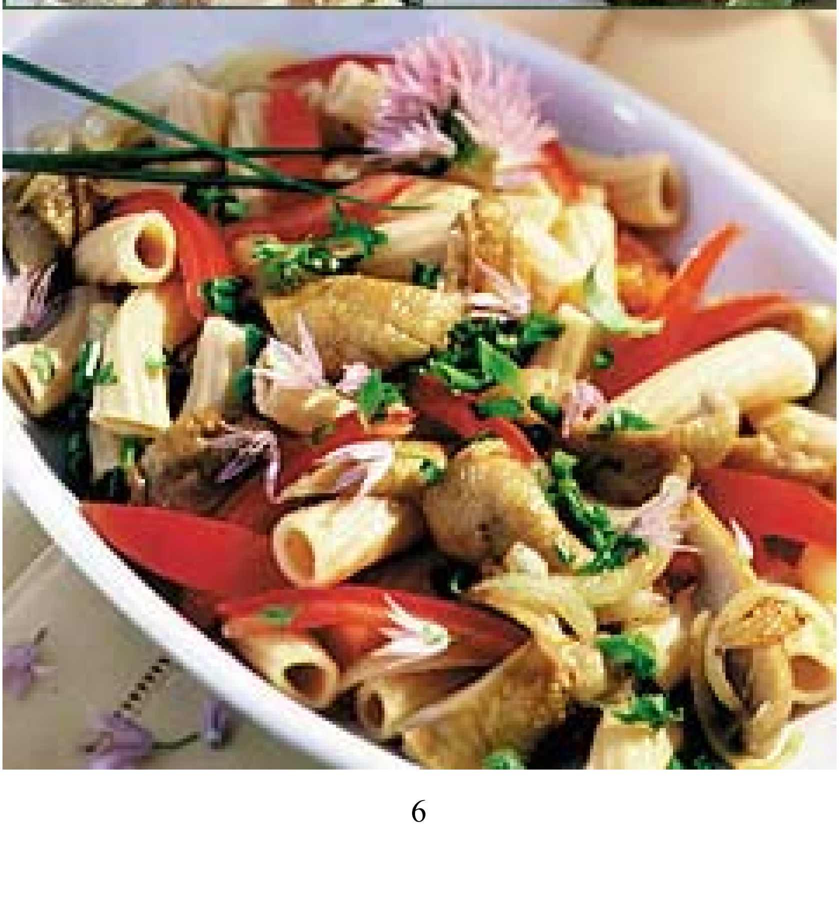
Mittagessen:
Putenbrust-Saltimbocca
1/2 Dose Thunfisch (75 g, im eigenen Saft) abtropfen lassen und mit 1 TL Olivenöl, 1 EL gehackter Petersilie und 50 g Ricotta pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. 85 g Putenbrust- Aufschnitt (in dünnen Scheiben) und Thunfischcreme auf einem Teller anrichten, mit 1 TL Kapern und frischen Kräutern (z. B. Petersilie) bestreuen. 3 Tomaten in Spalten schneiden, mit 1 kleinen Zwiebel (in Ringen) mischen, salzen, pfeffern und dazu reichen.

Snack:
Artischocken-Crostini
1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten, 1/2 TL Olivenöl darüber träufeln. Mit etwas Salat und 2 gebratenen Artischockenhälften (vom 2. Tag) belegen. Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Majoran) und grob gemahlenen Pfeffer darüber streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

Abendessen:
Pasta mit Pilzen
50 g Vollkornnudeln (z. B. Rigatoni) in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 130 g Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. 1 kleine Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Pilze darin anbraten. 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), etwas Knoblauch und 1 Msp. Peperoni unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. (1 EL Pilzmix für den 4. Tag kalt stellen). Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben. 21/2 Tomaten (in dünnen Spalten) und 1 bis 2 EL

Gemüsebrühe (Instant) unter die Nudeln mischen, kurz erhitzen. Nudeln mit den Pilzen anrichten





4. Tag

Frühstück:
Gorgonzola-Brot
1 Scheibe Roggenbrot (50 g) mit 30 g Gorgonzola bestreichen. Etwas gehackte Petersilie darüber streuen.

Snack:
200 g Kirschen

Mittagessen:
Shrimps-Gazpacho
2 Paprikaschoten (rot und gelb) putzen, klein schneiden, pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit 150 ml Gemüsebrühe (Instant) und 1 EL Tomatenmark verrühren. 2 gewürfelte Tomaten und 1 EL gehackte Frühlingszwiebel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken. 100 g in Kräuteröl eingelegte Shrimps auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf der Suppe anrichten. Mit 1 EL Frühlingszwiebelstreifen und frischen Kräutern (z. B. Majoran) garnieren.

Snack:
Crostini mit Pilzen
1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten, mit 1/2 TL Olivenöl beträufeln. Mit etwas Salat und 1 EL Pilzmix (vom 3. Tag) belegen. 1 EL Schnittlauchröllchen darüber streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

Abendessen:
Polenta mit Gemüse
80 g Polenta (Instant) und etwas Salz in 320 ml kochendes Wasser rühren, bei kleiner Hitze ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Hälfte der Masse in eine flache Form streichen und abgedeckt für den 6. Tag kalt stellen. Übrige Polenta mit 1 EL Petersilie, 1 EL Basilikum, 1/2 TL Thymian und 1 Msp. Peperoni (alles gehackt) verrühren. In eine kalt ausgespülte Tasse drücken, abdecken. 13/4 Paprika, 200 g Möhren, 200 g Zucchini und 3 Stangen Sellerie klein schneiden. Mit 1 gehackten Knoblauchzehe in 3 TL Olivenöl anbraten. 50 ml Gemüsebrühe (Instant) angießen, zugedeckt ca. 4 Minuten garen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Balsamico-Essig würzen. Die Hälfte des Gemüses für den 5. Tag kalt stellen. Polenta

auf einen Teller stürzen und restliches Gemüse rundherum anrichten. Mit Petersilie und Thymian bestreuen.



5. Tag

Frühstück:
Ricotta- Kirsch-Creme
60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glatt rühren. Ricottacreme mit 100 g Kirschen anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

Snack:
1/4 Avocado

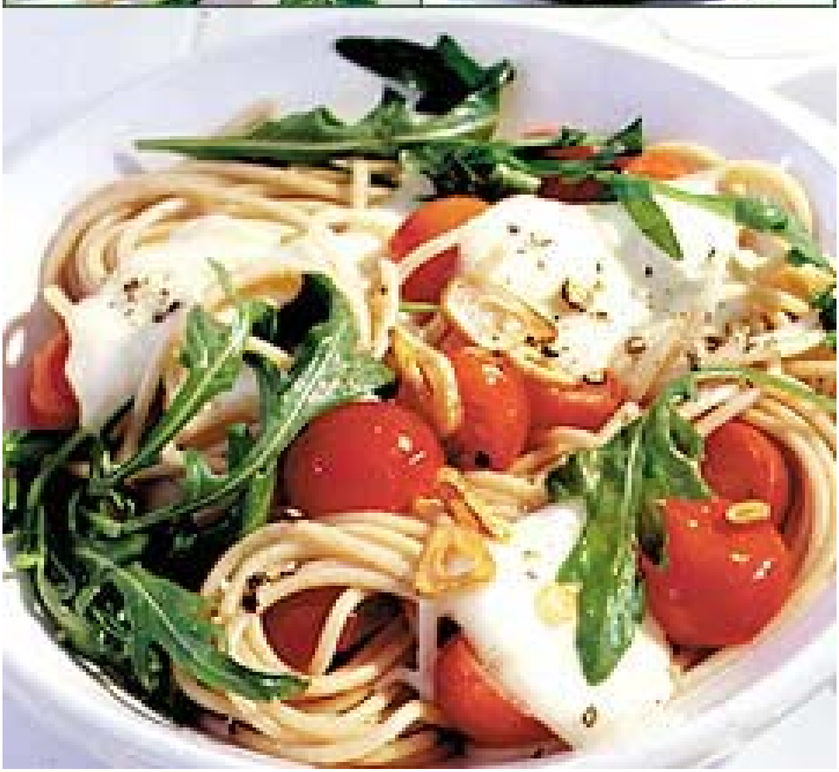
Mittagessen:
Antipasto mit Thunfisch
1/2 Dose Thunfisch (75 g, im eigenen Saft) abtropfen lassen. Mit 1 TL Olivenöl, 1 TL Kapern, 1 EL gehackter Petersilie, 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Marinierten Thunfisch mit dem gebratenen kalten Gemüse (vom 4. Tag) auf etwas Salat anrichten.

Snack:
Crostini mit Kräuteroliven
1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit 1/2 Knoblauchzehe einreiben. 4 gehackte Kräuteroliven darauf verteilen. 1/4 Paprika fein würfeln oder in Streifen schneiden und mit Petersilienblättchen über das Brot streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

Abendessen:
Mozzarella-Nudeln
50 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti) in Salzwasser bissfest garen. 50 g Mozzarella in Scheiben schneiden, 100 g Kirschtomaten halbieren. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. 1 TL Olivenöl im Nudeltopf erhitzen, 1/2 Knoblauchzehe (in Scheiben) darin kurz anbraten. Spaghetti, Käse, Tomaten und 1 Hand voll Rucola kurz darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken







6. Tag

Frühstück:
Ricotta-Brot
1 Scheibe Roggenbrot (50 g) mit 40 g Ricotta bestreichen. 1 EL Schnittlauchröllchen darüber streuen.

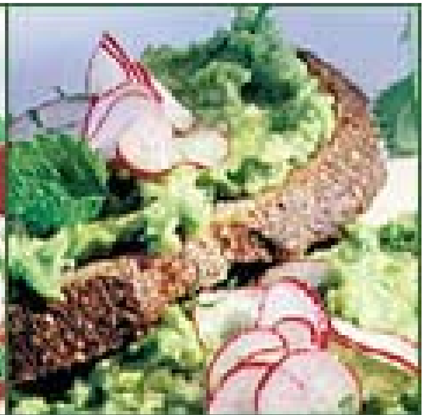
Snack:
3 Aprikosen

Mittagessen:
Tomaten mit Mozzarella und Melone mit Parmaschinken
2 Tomaten und 40 g Mozzarella in Scheiben schneiden, mit 2 EL Basilikumblättchen auf einen Teller geben. Mit 1 TL Olivenöl und etwas Balsamico-Essig beträufeln, salzen. 150 g Galia-Melone in Spalten schneiden, mit 50 g Parmaschinken belegen und zu den Tomaten anrichten. Alles mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Snack:
Crostini mit Avocadocreme
1/4 Avocado mit der Gabel zerdrücken. 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Zitronenmelisse) unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. 1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit der Avocadocreme bestreichen. 2 Radieschen in Scheiben schneiden und darüber streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

Abendessen:
Überbackene Polenta mit Salat
Backofengrill einschalten. 1 kleinen Kopfsalat mit 6 Radieschen (in Scheiben) auf einem Teller anrichten. Polenta (vom 4. Tag) in Scheiben schneiden, auf einen ofenfesten Teller legen, mit 1/2 TL Olivenöl bestreichen, 30 g Parmesan darüber reiben. Polenta goldgelb überbacken und zum Salat anrichten. 1/2 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Balsamico-Essig, 2 EL Orangensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer verrühren, über den Salat träufeln. 1 getrocknete, in Öl eingelegte Tomate abtupfen, in Streifen schneiden, mit 1/2 Bund Schnittlauch (in Stücken) und etwas Thymian darüber streuen.







7. Tag

Frühstück:
Ricotta-Melonen-Creme
60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glatt rühren. 100 g Galia-Melone klein schneiden und mit der Ricottacreme anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

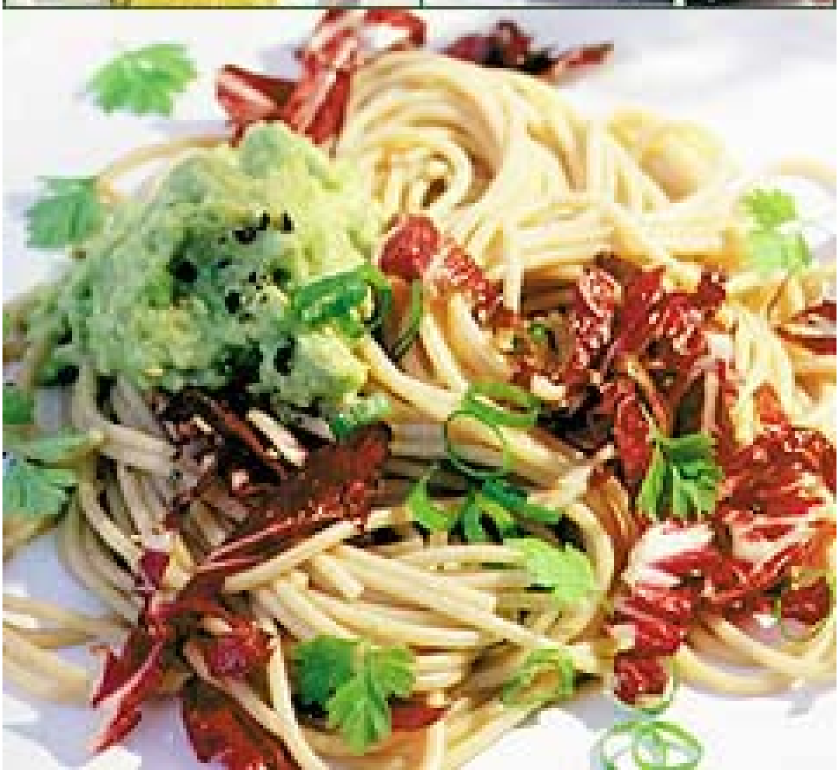
Snack:
1 Paprika

Mittagessen:
Fenchel-Carpaccio
1 kleine Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. 1 Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist, und quer in Scheiben schneiden. Alles auf einem Teller anrichten. Mit einem Dressing aus 1 gehackten Sardellenfilet, 1 TL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer beträufeln. Mit 1 Frühlingszwiebel (in Ringen), etwas Kresse und 30 g gehobeltem Parmesan bestreuen.

Snack:
Kresse-Tomaten-Crostini
2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten trockentupfen und in Streifen schneiden. 1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten, Tomatenstreifen darauf verteilen, mit je 1 EL Frühlingszwiebelringen und Kresse bestreuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

Abendessen:
Nudeln mit Avocadocreme
50 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti) bissfest garen. 1/2 Avocado mit 1 Knoblauchzehe und 1 Spritzer Zitronensaft pürieren, salzen, pfeffern. Nudeln abgießen. Mit 3 bis 4 EL Radicchiostreifen und 2 EL Gemüsebrühe (Instant) wieder in den Topf geben, kurz erhitzen. Radicchio-Nudeln mit Avocadocreme anrichten. Mit 1 EL Frühlingszwiebelringen und Petersilienblättchen bestreuen.





EINKAUFSLISTE für die italienische Trennkost-Diät

AM 1.TAG KAUFEN

220 g Ricotta
90 g Parmesan
150 g Mozzarella
80 g Rinderfilet
85 g Putenbrust-Aufschnitt
100 g Meeresfrüchte (tiefgekühlt)
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft
150 g Abtropfgewicht)
350 g Möhren
7 Tomaten
1 Paprikaschote (orange)
1 Stangensellerie
1 Dose Artischockenherzen (150 g Abtropfgewicht)
1 Kopf Salat (z. B. Lollo Rosso)
2 Bund Rucola
1 rote Peperoni
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Topf Zitronenmelisse
1 Topf Basilikum
1 Topf Majoran
1 Bund Thymian
1 Bund Petersilie
100 g Erdbeeren
2 Nektarinen
5 Orangen
3 Zitronen.

AM 3. TAG KAUFEN

160 g Ricotta
30 g Gorgonzola
100 g Shrimps (in Kräuteröl mariniert)
4 Paprikaschoten (rot und gelb)
4 Tomaten
200 g Zucchini
130 g Austernpilze
1 Avocado
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
300 g Kirschen.

AM 5. TAG KAUFEN

50 g Parmaschinken
3 getrocknete
eingelegte Tomaten
100 g Kirschtomaten
1 kleine Fenchelknolle
1 Paprikaschote (rot)
1 kleinen Radicchio
1 Bund Rucola
1 kleinen Kopfsalat
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Kästchen Kresse
1 Galia-Melone
3 Aprikosen.

AUS DEM VORRAT:

Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
körniger Senf
Kapern
Tomatenmark
6 Kräuteroliven
1 Sardellenfilet (in Salzlake)
Gemüsebrühe (Instant)
Honig
Balsamico-Essig
Olivenöl
Knoblauch
Zwiebeln
Polenta (Instant)
Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Rigatoni, Spaghetti)
Roggenvollkornbrot
40 g Risottoreis.

Top in Form mit Slim-Rezepten und Thera-Gym

Sichtbar straffer, fitter, schöner – das macht Spaß und ist mit unserer Diät in nur einer Woche zu schaffen. Denn unser Blitzprogramm hat Dreifachwirkung, wie Sie täglich merken werden!

1. Das hocheffektive Trennkost-Prinzip: Jede Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die entweder der Kohlenhydrat- oder der Eiweiß-Gruppe zugeordnet sind – kombiniert mit Produkten (z. B. Salat und Gemüse) aus der Neutralen Gruppe, die zu allem passen (Infos dazu in unserem Trennkost-Guide).
2. Die italienischen Rezepte mit Tomaten, Artischocken, Meeresfrüchten & Co. kurbeln die Fettverbrennung zusätzlich an: Sea-Food pusht den Stoffwechsel durch Omega-3-Fettsäuren. Tomaten, Artischocken, Melonen entwässern und straffen das Bindegewebe. Pasta und Vollkorn stoppen das Hungergefühl.
   Wichtig: viel trinken, ca. 2,5 bis 3 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser.
3. Die Easy-Gym mit dem Thera-Band (Sportgeschäft, ca. 15 Mark) sorgt für feste Body-Konturen, verstärkt den Erfolg der Diät. Alle Übungen morgens und abends machen – los geht's!

Super Feeling und jede Menge Fun

Rücken-Power



Hüftstand, Arme mit gespanntem Thera-Band nach oben strecken. Im Wechsel einen Arm hinter dem Kopf nach unten ziehen. Je 15-mal.

Push-up für den Po



Hüftbreit auf das Thera-Band stellen, Hände an die Hüfte, Knie gebeugt, so dass Ober- und Unterschenkel fast einen 90-Grad-Winkel bilden. Rücken und Kopf bilden da-bei eine Linie. Richten Sie sich nun gegen den Widerstand des Bandes so weit auf, dass die Knie nur noch leicht gebeugt sind. 25-mal.

Busen-Lifting



Mit angewinkelten Beinen auf den Boden legen. Das gespannte Thera-Band hinter den Schulterblättern laufen lassen und mit angewinkelten Armen halten. Nun die Arme langsam über der Brust zusammennehmen. 25-mal.

Modelliert die Arme



Das Thera-Band auf einer Länge von ca. 30 cm nehmen. Hinstellen, mit dem linken Fuß einen Schritt vor. Beide Hände an die linke Hüfte. Linken Arm langsam nach hinten ziehen, kurz halten, wieder zurück. 15-mal, Seitenwechsel.

Festigt Po und Oberschenkel



Hüftbreit auf das Thera-Band stellen, Knie leicht gebeugt, Hände an die Hüfte. Rechtes Bein langsam gegen den Widerstand des Bandes zur Seite öffnen, kurz halten. Wieder zurück. 15-mal, Seitenwechsel.

Formt den Bizeps



Rechten Fuß einen Schritt vor, Band bis in Busenhöhe ziehen. Ober- und Unterarm im rechten Winkel. Unterarme 25-mal langsam heben und senken.

Stärkt Rücken und Schultern



Etwas breitbeinig hinstellen, rechte Hand an der Hüfte, linken Unterarm waagerecht vorm Bauch, Ellenbogen am Körper. Linken Unterarm nach außen drehen, Handgelenk gerade. Halten und zurück. 15-mal, Seitenwechsel.

TRENNKOSTGUIDE

Gut essen und dabei kein Gramm zulegen – oder nach Wunsch abnehmen: Möglich macht's Trennkost, erfunden von dem amerikanischen Arzt Dr. Howard Hay. Sie wurde im Lauf der Jahre nach neuesten Erkenntnissen verändert und steht heute bei Ernährungsexperten hoch im Kurs.

Die Idee: Lebensmittel werden in Gruppen eingestuft – je nachdem, ob sie überwiegend Eiweiß oder Kohlenhydrate enthalten. Daneben gibt es neutrale Lebensmittel, die zu beiden passen. Bei jeder Mahlzeit ißt man entweder Eiweiß oder Kohlenhydrate plus Kost aus der neutralen Gruppe. Eiweiß und Kohlenhydrate werden somit getrennt verdaut, Stoffwechsel und Fettverbrennung arbeiten auf Hochtouren.

Wichtig ist Abwechslung: z. B. morgens Eiweiß, mittags Kohlenhydrate, abends wieder Eiweiß – oder umgekehrt.

Die Abkürzungen:

Be = Becher (150 g)
cl = Centiliter (4 cl entsprechen z.B. einem Schnapsglas)
EL = Eßlöffel
F = Fett
F.i.Tr. = Fett in Trockenmasse
getr. = getrocknet
P = Portion
Pa = Packung
St = Stück
TK = tiefgekühlt
TL = Teelöffel

Lebensmittel, die überwiegend Eiweiß enthalten

Lebensmittel	Fett in g
Aal (Flussaal)	24,5
Alaska-Seelachs	0,8
Ananas, frisch	0,2
Ananassaft	0,1
Apfel, säuerlich (1 St/150 g)	0,7
Apfelsaft	*
Apfelsaftschorle	*
Apfelwein/Cidre, herb	0,0
Aprikosen, frisch	0,0
Austern	1,2
Babybel, 25 % F.i.Tr.	10,0
Balsamico-Essig	*
Barsch (Flussbarsch)	0,3
Bierschinken, aus Pute	10,0
Bierschinken, aus Schwein	11,4
Birne (1 St/150 g)	0,6
Blutwurst	29,0
Bockwurst	25,3
Boysenbeeren	0,0
Brasse	5,5
Bratwurst, aus Kalb	25,0
Bratwurst, aus Schwein	28,8
Bratwurst, aus Truthahn	15,0
Brie, 45 % F.i.Tr.	23,3
Brombeeren	1,0
Butterkäse, 30 % F.i.Tr.	15,4
Béarnaise, selbst gemacht	19,0
Camembert, 30 % F.i.Tr.	12,8
Camembert, 45 % F.i.Tr.	21,8
Champagner, trocken	0,0
Clementine (1 St/40g)	0,1
Corned Beef	6,0
Debreziner (Brühwurst)	30,0
Edamer, 30 % F.i.Tr.	16,2
Edamer, 45 % F.i.Tr.	28,3
Eierstich (20 g)	2,3
Eiklar	0,1

Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	30,0
Ente	17,2
Erdbeeren	0,4
Essig	*
Fisch-Fond, selbst gemacht	1,0
Fleisch-Fond, selbst gemacht	1,0
Fleischbrühe	*
Fleischkäse (Leberkäse)	30,4
Fleischwurst (Lyoner)	28,5
Flunder	0,7
Fontina, 45 % F.i.Tr.	30,0
Forelle (Bachforelle)	2,7
Frankfurter Würstchen	24,4
Fruchteis	3,0
Früchtetee	0,0
Gans	31,0
Garnelen/Speisekrabben	1,4
Geflügel-Fond, selbst gemacht	2,0
Geflügelleberwurst	36,7
Geflügelschinkenwurst	4,8
Geflügelsülze	2,0
Gelbwurst	32,7
Goldbarsch	3,6
Gouda, 40 % F.i.Tr.	22,3
Granatapfel (1 St/250 g)	1,5
Grapefruit (1 St/250 g)	0,5
Grapefruitsaft	0,1
Greyerzer/Gruyère, 45 % F.i.Tr.	32,2
Guavesaft	0,0
Hackfleisch, halb & halb	20,0
Harzer	0,7
Hecht	0,9
Heidelbeeren	0,6
Heilbutt	2,3
Hering	14,9
Hering, Filet	13,3
Himbeeren	0,3
Himbeersirup	*
Holunderbeersaft, ungesüßt	0,0
Honigmelone	0,1
Huhn/Hähnchen	9,6

Huhn/Hähnchen, Brustfilet	1,0
Huhn/Hähnchen, Leber	4,7
Huhn/Hähnchen, Schenkel, ohne Haut	2,4
Hummer	1,9
Hühnerbrühe	1,0
Hühnerei, Gewichtsklasse L	7,6
Hühnerei, Gewichtsklasse M	6,4
Hühnerei, Gewichtsklasse S	5,8
Jagdwurst	16,2
Johannisbeeren, rot, schwarz	0,2
Kabeljau (Dorsch)	0,6
Kabeljau (Dorsch), Filet	*
Kakifrucht (1 St/80 g)	0,2
Kalb, Brust	6,4
Kalb, Filet	1,4
Kalb, Hackfleisch	1,9
Kalb, Haxe	1,6
Kalb, Keule	1,6
Kalb, Kotelett	3,1
Kalb, Roulade	2,4
Kalb, Schnitzel	1,8
Kalb, Steak, mager	1,6
Kalb, Zunge	6,2
Kalbsleberwurst	36,7
Karambole (Sternfrucht)	0,5
Karpfen	4,8
Kaviar, russischer (30 g)	4,6
Kaviar-Ersatz (30 g)	1,9
Kirschen, sauer	0,5
Kirschen, süß	0,3
Kirschsaft	0,0
Kiwi (1 St/50 g)	0,3
Kombucha	0,0
Krakauer	23,3
Krebs (Flusskrebs)	0,5
Kumquat	0,3
Lachs	13,6
Lamm, Brust	28,0
Lamm, Filet	3,4
Lamm, Keule	18,0
Lamm, Kotelett	32,0

Lamm, Lende	13,2
Lamm, Schnitzel	6,1
Languste	1,1
Leberpastete	28,6
Leberwurst, aus Schwein, fein	40,0
Leberwurst, aus Schwein, grob	29,2
Leberwurst, aus Schwein, mit Trüffel	28,0
Leerdamer, 45 % F.i.Tr.	27,6
Leerdamer, light, 28 % F.i.Tr.	15,0
Lengfisch	0,6
Limburger, 20 % F.i.Tr.	19,7
Limburger, 40 % F.i.Tr.	9,0
Litschi	0,3
Makrele	9,6
Mandarine (1 St/40 g)	0,1
Mandarinensaft	*
Mango (1 St/300 g)	1,0
Mangosaft	0,0
Maracuja (1 St/35 g)	0,1
Maulbeeren	0,0
Mayonnaise, Salatcreme (1EL)	1,0
Meeräsche	4,0
Miesmuscheln	1,3
Milch, 1,5 % Fett	1,5
Milch, mager	0,1
Mirabellen	0,2
Mortadella	32,8
Mortadella, mit Pistazien	34,0
Multivitaminsaft	0,0
Nektarine (1 St/125 g)	0,3
Nektarinensaft	0,0
Omelett (150 g)	21,0
Orange (1 St/200 g)	0,3
Orangensaft	0,2
Papaya (1 St/250 g)	0,2
Pfirsich (1 St/125 g)	0,1
Pfirsichsaft	0,0
Pflaume, frisch (1 St/25 g)	0,0
Pflaumensaft	*
Preiselbeeren	0,5
Prosciutto di San Daniele, gekocht	5,0

Prosecco	0,0
Putenbrust, geräuchert	3,3
Puter/Truthahn, jung	6,8
Puter/Truthahn, jung, Brustfilet	1,0
Puter/Truthahn, jung, Keule	3,6
Puter/Truthahn, jung, Schnitzel	0,8
Quitten	0,5
Rhabarber	0,1
Rind, Filet	4,0
Rind, Hack	14,0
Rind, Hochrippe (Rostbraten)	8,0
Rind, Hüfte	5,5
Rind, Keule	7,1
Rind, Leber	2,1
Rind, Nuss	2,8
Rind, Ochsenschwanz	11,5
Rind, Roastbeef (Lende)	4,5
Rind, Roulade, mager	3,0
Rind, Schulter	8,8
Rind, Steak, mager	1,9
Rind, Suppenfleisch (Brust)	13,6
Rind, Tafelspitz	12,2
Rind, Zunge	15,9
Rindersaftschinken	3,3
Romadur, 40 % F.i.Tr.	20,0
Romadur, 60 % F.i.Tr.	34,7
Rostbratwurst (Thüringer)	28,8
Rosé	0,0
Rotbarsch	3,6
Rotwein, fruchtig, vollmundig	0,0
Rotwein, trocken	0,0
Rotzunge	1,1
Sanddornsaft	*
Sardelle, Filet (1 St/25 g)	0,5
Sardinen	5,2
Scheibletten, 20 % F.i.Tr. (1 St)	2,2
Scheibletten, 45 % F.i.Tr. (1 St)	4,6
Schellfisch	0,1
Schinken, gekocht	12,8
Schleie	0,7
Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr.	13,0

Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g)	3,9
Schmelzkäse, 40 % F.i.Tr.	20,0
Schmelzkäse, 40 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g)	6,0
Scholle	0,8
Schwein, Bauch, gegart	21,1
Schwein, Eisbein	12,2
Schwein, Filet	2,0
Schwein, Kamm (Nacken)	13,8
Schwein, Kasseler	17,0
Schwein, Kotelett	7,6
Schwein, Leber	4,5
Schwein, Roulade	1,9
Schwein, Schnitzel	1,9
Schwein, Spanferkel	7,0
Schwein, Steak	9,6
Schwertfisch	4,0
Seehecht	0,9
Seelachs (Köhler)	0,6
Seelachs (Köhler), geräuchert	1,0
Seeteufel (Lotte)	0,7
Seezunge	1,4
Sekt, trocken	0,0
Sharonfrucht	0,5
Sherry, trocken	0,0
Sojasoße	*
Sprotte	16,6
Stachelbeeren	0,2
Steinbeißer	2,8
Steinbutt	1,7
Steppenkäse, 45 % F.i.Tr.	25,0
Suppenhuhn	20,3
Thunfisch	8,5
Thunfisch, im eigenen Saft	0,9
Thunfisch, in Öl	10,0
Tilsiter, 30 % F.i.Tr.	16,0
Tintenfisch	0,8
Tofu	5,0
Traubensaft	0,0
Venusmuscheln	1,0
Waller (Wels)	11,3
Wassermelone	0,2

Weinbergschnecken	1,0
Weinbrand	0,0
Weinkäse, 45 % F.i.Tr.	23,0
Weintrauben	0,3
Weißwein, Schorle	0,0
Weißwein, lieblich	0,0
Weißwein, trocken	0,0
Weißwein-Essig	*
Weißwurst	27,0
Wermut	0,0
Westberg, 45 % F.i.Tr.	27,6
Westlight, 30 % F.i.Tr.	18,5
Wiener Würstchen	24,4
Wild, Fasan	6,6
Wild, Flugente	17,2
Wild, Hase	3,0
Wild, Hirsch	3,3
Wild, Kaninchen	7,6
Wild, Perlhuhn	7,0
Wild, Reh, Keule/Schlegel	1,3
Wild, Reh, Rücken	3,6
Wild, Wachtel	2,3
Wild, Wildschwein	3,4
Worcestersoße	*
Zander	0,7
Zitrone	0,6
Zitronensaft	*

Lebensmittel, die überwiegend neutral sind

Lebensmittel	Fett in g
Aal, geräuchert	28,6
Agar-Agar	0,0
Alfalfasprossen	*
Appenzeller, 50 % F.i.Tr.	31,6
Artischocke	0,1
Aubergine	0,2
Austernpilze	0,1
Averna	0,0
Avocado	23,5
Avocadosaft	11,7
Bambussprossen	0,3
Basilikum	*
Bavaria blue, 70 % F.i.Tr.	40,0
Bel Paese, 50 % F.i.Tr.	30,2
Bergkäse, 50 % F.i.Tr.	30,0
Bismarckhering	16,0
Bleich-/Stangensellerie	0,2
Blumenkohl	0,2
Bohnen, grün	0,3
Bohnensprossen	*
Brathering	15,2
Brennnessel	*
Brennnesseltee	0,0
Bresaola	10,0
Bresso, 60 % F.i.Tr.	23,3
Brie, 60 % F.i.Tr.	35,0
Brokkoli	0,2
Brunnenkresse	*
Butter (Süß-/Sauerrahm-)	83,2
Butter (Süß-/Sauerrahm-), 1 TL	4,1
Butter (Süß-/Sauerrahm-), Halbfettbutter	40,0
Butter (Süß-/Sauerrahm-), flüssig (1EL)	8,3
Butterkäse, 60 % F.i.Tr.	34,7
Buttermilch	0,5
Butterschmalz	99,5
Butterschmalz, 1 EL	9,9
Bückling	15,5

Bündner Fleisch	10,0
Cabanossi	30,0
Caffé latte	3,5
Cambozola, 70 % F.i.Tr.	40,0
Camembert, 60 % F.i.Tr.	33,2
Campari	0,0
Cappuccino	1,0
Cashewnüsse	42,0
Cashewnüsse, 10 St/20 g	8,4
Cervelatwurst	43,2
Champignons	0,2
Champignonsoße mit Sahne	3,0
Cheddar/Chester, 50 % F.i.Tr.	32,4
Chicorée	0,2
Chilischoten	*
Chinakohl	0,3
Cinzano	0,0
Cognac	*
Comté, 49 % F.i.Tr.	31,3
Coppa	33,0
Crème double, mind. 40 % Fett	43,0
Crème fraîche, mind. 30 % Fett	30,2
Dickmilch, 3,5 % Fett	3,5
Dickmilch, fettarm	2,0
Dill	*
Distelöl (1EL)	9,9
Doppelkorn	0,0
Edelpilzkäse, 60 % F.i.Tr.	39,0
Egerlinge	0,2
Eigelb	6,3
Eis	6,0
Eis mit Sahne	9,0
Eisbergsalat	0,0
Endiviensalat	0,2
Erbsen, grün, frisch	0,5
Erdnussöl (1EL)	9,9
Espresso macchiato	1,0
Espresso, schwarz	0,0
Feldsalat	1,0
Fencheltee	0,0
Fernet Branca	0,0

Fernet Menthe	0,0
Feta (Schafskäse), 45 % F.i.Tr.	18,8
Flunder, geräuchert	1,9
Forelle (Bachforelle), geräuchert	4,0
Frischkäse, 50 % F.i.Tr.	24,0
Frischkäse, 60 % F.i.Tr.	28,0
Frischkäse, körnig, 20 % F.i.Tr	4,0
Friséesalat	*
Frühlingszwiebeln	0,5
Gelatine (6 Blatt)	*
Gemüse-Fond, selbst gemacht	1,0
Gemüsebrühe	*
Gemüsesaft	0,0
Gin	0,0
Gorgonzola, 48 % F.i.Tr.	26,0
Grappa	0,0
Grüne Soße, ohne Essig	2,0
Grüner Tee	0,0
Gänseschmalz	99,5
Gänseschmalz, 1 EL	9,9
Haselnüsse	61,0
Haselnüsse, 10 St/15 g	9,1
Haselnüsse, gemahlen (1 EL)	6,1
Havarti, 50 % F.i.Tr.	25,0
Hefe (1 Würfel/42 g)	0,2
Himbeergeist	0,0
Hollandaise, selbst gemacht	23,0
Ingwerwurzel	0,8
Joghurt, natur, 1,5 % Fett	1,5
Joghurt, natur, 3,5 % Fett	3,5
Joghurt, natur, mager	0,1
Johannisbrotkernmehl (1EL)	0,0
Kaffee mit 1 EL Kaffeesahne, 10 % Fett	1,0
Kaffee mit 1 EL Milch	*
Kaffee, schwarz	0,0
Kamillentee	0,0
Kapern	0,0
Karotten (Möhren)	0,2
Kefir, 3,5 % Fett	3,5
Kerbel	0,6
Kirschwasser	0,0

Klarer (Korn)	0,0
Knoblauch	0,1
Knollensellerie	0,3
Kohlrabi	0,1
Kokosfett	99,0
Kokosfett, 1 Würfel (25 g)	24,7
Kokosmilch, frisch	0,2
Kokosnuss, Raspel	62,5
Kokosnuss, frisch	36,5
Kondensmilch, 10 % Fett (1TL)	0,5
Kondensmilch, 4 % Fett (1TL)	0,2
Kopfsalat	0,2
Kresse	1,4
Kräuterlikör/Magenbitter	0,0
Kräutertee	0,0
Kürbis	0,1
Kürbiskerne	46,0
Lachs, gebeizt (Graved Lachs)	14,0
Lachs, geräuchert	19,4
Lachsschinken	3,3
Landjäger	26,7
Latte macchiato	3,5
Lauch (Porree)	0,3
Leinsamen, 1EL	3,0
Leinsamen, ungeschält	30,9
Lindenblütentee	0,0
Lollo Rosso	*
Löwenzahnblätter	0,6
Macadamianüsse	73,0
Macadamianüsse, 10 St/25 g	18,2
Maiskeimöl (1 EL)	9,9
Makrele, geräuchert	15,5
Malventee	0,0
Malzkaffee	0,0
Manchego, 50 % F.i.Tr.	36,0
Mandeln	54,0
Mandeln, gemahlen (1 EL)	5,4
Mangold	0,3
Margarine (Pflanzen-)	80,0
Margarine (Pflanzen-), 1TL	4,0
Margarine (Pflanzen-), Diätmargarine	80,0

Margarine (Pflanzen-), Diätmargarine, 1TL	4,0
Margarine (Pflanzen-), Halbfettmargarine	40,0
Margarine (Pflanzen-), Halbfettmargarine, 1TL	2,0
Martini d'oro	0,0
Mascarpone, mind. 80 % F.i.Tr.	47,5
Matjesfilet	22,6
Mayonnaise, 50 % Fett (1EL)	5,2
Mayonnaise, 80 % Fett (1EL)	7,8
Meerettich mit Sahne (1TL)	1,5
Meerrettich, tafelfertig (1TL)	0,7
Mettwurst (Braunschweiger)	37,2
Milch, 3,5 % Fett	3,5
Milch, 3,8 % Fett	3,8
Minze	*
Mohnsamen	41,0
Molke	0,2
Morcheln	0,5
Mozzarella , Büffel-, 45 % F.i.Tr.	16,0
Mozzarella, Kuh-, 45 % F.i.Tr	20,1
Möhrensaft, ungesüßt	0,1
Obstler	0,0
Okraschoten	0,2
Olive, grün (1 St/5 g)	0,6
Olive, schwarz (1St/5 g)	1,7
Olivenöl (1 EL)	9,9
Oregano	*
Palmenherzen	0,1
Palmöl (1EL)	9,9
Paprikaschote (1 St/200 g)	0,4
Paranüsse	67,0
Parmaschinken	6,0
Parmesan	25,8
Parmesan, gerieben (1EL)	2,5
Pecorino	30,0
Pecorino, gerieben (1EL)	3,0
Pekannüsse	72,0
Petersilie	*
Pfefferminztee	0,0
Pfifferlinge, frisch	0,5
Pfifferlinge, getrocknet	2,2
Pinienkerne	60,0

Pistazienkerne	51,6
Pistazienkerne, geröstet	56,1
Prosciutto di San Daniele, roh/geräuchert	6,0
Provolone, 50 % F.i.Tr.	28,9
Pyrenäenkäse, 50 % F.i.Tr.	29,0
Quark, 20 % Fett	5,1
Quark, 40 % Fett	11,4
Quark, mager	0,3
Raclette, 48 % F.i.Tr.	28,0
Radicchio	0,2
Radieschen (1Bund/80 g)	*
Ramazzotti	0,0
Remoulade, 50 % (1EL)	4,0
Remoulade, 80 % Fett (1EL)	6,5
Ricotta, 30 % F.i.Tr	16,0
Rind, Carpaccio (rohes Filet)	4,0
Rind, Tatar, roh	4,0
Rindersalami	16,7
Rollmops (1 St/40 g)	6,0
Romanasalat	0,2
Roquefort, 55 % F.i.Tr.	32,8
Rosenkohl	0,5
Rosmarin	*
Rote Bete	0,1
Rote-Bete-Saft	0,0
Rotkohl (Blaukraut)	0,2
Rucola (Rauke)	0,6
Rum	0,0
Räucherkäse, 50 % F.i.Tr.	30,0
Safran	*
Sahne-Dickmilch	10,0
Salame di Milano	33.3
Salame di Napoli	28,0
Salami, deutsch	33,0
Salatgurke (1 St/450 g)	0,9
Salbei	*
Salzhering	14,4
Sambuca	0,0
Sardelle, Filet (1 St/25 g), geräuchert	0,8
Sardinen, geräuchert	5,5
Sauerampfer	0,4

Sauerkraut	0,3
Sauerkrautsaft	0,0
Saure Sahne, 10 % Fett (1EL)	1,0
Saure Sahne, 24 % Fett (1EL)	2,4
Sbrinz, 48 % F.i.Tr.	33,0
Schalotte (1 St/25 g)	*
Schichtkäse, 10 % F.i.Tr.	2,4
Schichtkäse, 20 % F.i.Tr.	5,0
Schichtkäse, 40 % F.i.Tr.	11,0
Schillerlocke	24,1
Schinken, roh/geräuchert	26,7
Schinkenspeck, roh/geräuchert	35,0
Schlagsahne (1EL)	3,1
Schmand (1EL)	2,4
Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr.	50,0
Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g)	15,0
Schnittlauch	0,7
Schwarzer Tee, ungesüßt	0,0
Schwarzer Tee, ungesüßt, mit 1EL Milch	*
Schwarzwurzeln	0,4
Schwein, Mett	27,5
Schweineschmalz	99,7
Schweineschmalz, 1 EL	9,9
Senf, Delikatess- (1TL)	0,6
Senf, scharf	0,3
Sesamsamen	50,0
Sesamsamen, 1EL, 15 g	7,5
Sesamöl 1(EL)	9,9
Shiitake, frisch	*
Shiitake, getrocknet	2,0
Sojabohnensprossen	1,2
Sojaöl (1EL)	9,9
Sonnenblumenkerne	49,0
Sonnenblumenöl (1EL)	9,9
Spargel, weiß, grün	0,1
Spargelsaft	0,0
Speck, durchwachsen	65,0
Spinat, frisch	0,3
Spinatsaft	0,0
Steinpilze, frisch	0,4
Steinpilze, getrocknet	3,0

Südtiroler Speck	35,0
Tabasco (1 TL)	*
Teewurst	40,0
Thymian	*
Tilsiter, 50 % F.i.Tr.	28,0
Tomate (1 St/50 g)	0,1
Tomatenmark (1 TL)	0,4
Tomatensaft	0,0
Tomatensaft	0,1
Trappistenkäse, 50 % F.i.Tr.	30,0
Trüffel, schwarz, weiß (5 g)	0,0
Tête de Moine, 50 % F.i.Tr.	32,0
Walnusskerne	62,0
Walnussöl (1EL)	9,9
Wasserkastanien	*
Weißkohl	0,2
Whisky	0,0
Williams	0,0
Wirsing	0,4
Wodka	0,0
Ziegenfrischkäse, 45 % F.i.Tr.	15,0
Ziegenweichkäse, 45 % F.i.Tr.	22,5
Zucchini	0,7
Zwetschgenwasser	0,0
Zwiebel (1 St/50 g)	0,1

Lebensmittel, die überwiegend Kohlenhydrate enthalten

Lebensmittel	Fett in g
Ahornsirup	0,0
Amarant	8,8
Ananas, geetrocknet (1 Scheibe)	1,0
Apfel, getrocknet (1 Ring)	0,0
Apfel, süß (1 St/150 g)	0,7
Apfeldicksaft	*
Aprikosen, getrocknet (1 St)	0,0
Backpulver (1TL)	0,0
Baguette	0,7
Banane (1 St/150 g)	0,3
Banane getrocknet (1 Chip)	0,2
Bananeneis	3,0
Bananensaft	0,0
Bier, Bock/Doppelbock	0,0
Bier, Export/Helles	0,0
Bier, alkoholfrei	0,0
Birnendicksaft	*
Blätterteigstangen	35,0
Bratensoße, braun, selbst gemacht (50 ml)	*
Bratensoße, hell, selbst gemacht (50 ml)	2,5
Brötchen, Roggen (1 St)	0,5
Buchweizenmehl	1,7
Butterkeks (1St/5 g)	0,6
Béchamelsoße, mit Sahne	6,0
Cannelloni	1,2
Ciabatta	1,2
Coca-Cola	0,0
Coca-Cola Light	0,0
Conchiglie (Muschelnudeln)	1,2
Cornflakes	1,0
Crocette	10,0
Croissant (1 St/45 g)	12,0
Datteln, frisch	0,1
Datteln, getrocknet (1 St)	0,5
Dinkel	2,7
Erdnusscreme (1 EL)	5,2
Erdnussflips	28,0

Esskastanien/Maronen	1,9
Farfalle	1,2
Feigen	0,2
Feigen, getrocknet (1 St/30 g)	0,4
Fettuccine	1,2
Fladenbrot	1,0
Fructose	0,0
Fusilli	1,2
Gerste/Graupen	1,4
Gnocchi di patate	1,0
Grissini	8,0
Grünkern, Korn	2,7
Grünkern, Mehl	2,5
Gummibärchen	1,0
Götterspeise	1,0
Haferflocken	8,0
Hirse, Korn	3,9
Honig	0,0
Kakaopulver, Instant (1 TL)	*
Karamellbonbon (1 St/7 g)	0,4
Kartoffelchips	39,0
Kartoffeln	0,1
Kinderschokolade	34,0
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g)	0,1
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), Mehrkorn	0,1
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), mit Buttermilch	0,1
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), mit Sesam	0,1
Konfitüre	*
Korinthen, getrocknet	0,6
Krapfen (1 St/55 g)	7,1
Kümmelstange (1 St/7 g)	0,9
Lakritze	*
Linguine	1,2
Maccheroni	1,2
Mais, Dose	1,5
Maisgrieß/Polenta	1,1
Maismehl	2,8
Malzbier	0,0
Marmelade	*
Marmorkuchen	14,8
Marzipan	24,9

Marzipankartoffel	1,5
Mehrkornbrot (1 Scheibe/50 g)	1,1
Milchschnitte (1 St)	7,4
Mischbrot (1 Scheibe/40 g)	0,4
Müsli, Früchte-, ohne Zucker	8,8
Müsliriegel (1 St/30 g)	5,7
Naturreis	2,2
Nussnougatcreme (1 EL)	3,0
Olivenbrot	3,0
Orecchiette	1,2
Paniermehl	1,0
Pasta, mit Ei, frisch/getrocknet	3,0
Pasta, ohne Ei, getrocknet	1,2
Penne lisce	1,2
Penne rigate	1,2
Pflaume, getrocknet (1 St/7 g)	0,0
Pils	0,0
Popcorn	5,0
Popcorn, salzig	36,0
Popcorn, süß	26,0
Praline (1St/5 g)	4,0
Puffreis (1 St/2 g)	*
Pumpernickel (1 Scheibe)	1,0
Pumpernickel, Taler (1St/10 g)	0,1
Quinoa	5,0
Reis, poliert/parboiled	0,2
Rigatoni	1,2
Roggenbrot (1 Scheibe/50 g)	0,4
Roggenmehl, Typ 1150	1,3
Roggenmehl, Typ 815	1,0
Roggenmehl, Typ 997	1,1
Rosinen	0,6
Rumkugel	3,0
Russischbrot	1,0
Salzstange/-brezel	5,0
Schokolade, Vollmilch (1St/6g)	1,8
Schokolade, Zartbitter (1St/6g)	1,8
Schokolade, mit Joghurt (1St/6g)	1,2
Schokolade, mit Nuss (1St/6g)	2,0
Schokolade, weiß (1St/6g)	2,2
Schokoladenglasur	0,0

Schokoladenpudding	4,0
Sonnenblumenkernbrot	3,9
Spaghetti	1,2
Spaghettini	1,2
Starkbier	0,0
Studentenfutter	39,1
Sultaninen	0,6
Südtiroler Schüttelbrot	1,0
Süßkartoffeln (Batate)	0,6
Tagliatelle	1,2
Toastbrot (1 Scheibe/20 g)	0,9
Tortiglioni	1,2
Vanillekipferl	1,6
Vanillepudding	4,0
Vanillesoße	3,0
Vanillezucker (1 Päckchen)	0,0
Vollkornbrot, Roggen (1 Scheibe/50 g)	0,7
Vollkornnudeln	3,0
Weinbrandbohne	0,5
Weizen-/Weißbier	0,0
Weizengrieß	1,0
Weizenkleie	4,7
Weizenmehl, Typ 1050	1,8
Weizenmehl, Typ 405	0,7
Weizenmehl, Typ 550	1,1
Weizenmehl, Vollkorn	2,0
Weißbrot (1 Scheibe/ 40 g)	0,4
Zucker, weiß, braun	0,0
Zuckerguss	0,0
Zuckerrübensirup	*
Zwieback (1 St/10 g)	0,4

Lebensmittel mit A

Lebensmittel		Fett in g
Aal (Flussaal)	Eiweiß	24,5
Aal, geräuchert	Neutral	28,6
Agar-Agar	Neutral	0,0
Ahornsirup	Kohlenhydrate	0,0
Alaska-Seelachs	Eiweiß	0,8
Alfalfasprossen	Neutral	*
Amarant	Kohlenhydrate	8,8
Amaretto (Mandellikör)	Neutral	*
Ananas, frisch	Eiweiß	0,2
Ananas, geetrocknet (1 Scheibe)	Kohlenhydrate	1,0
Ananassaft	Eiweiß	0,1
Apfel, getrocknet (1 Ring)	Kohlenhydrate	0,0
Apfel, säuerlich (1 St/150 g)	Eiweiß	0,7
Apfel, süß (1 St/150 g)	Kohlenhydrate	0,7
Apfeldicksaft	Kohlenhydrate	*
Apfelsaft	Eiweiß	*
Apfelsaftschorle	Eiweiß	*
Apfelwein/Cidre, herb	Eiweiß	0,0
Appenzeller, 50 % F.i.Tr.	Neutral	31,6
Aprikosen, frisch	Eiweiß	0,0
Aprikosen, getrocknet (1 St)	Kohlenhydrate	0,0
Artischocke	Neutral	0,1
Aubergine	Neutral	0,2
Austern	Eiweiß	1,2
Austernpilze	Neutral	0,1
Averna	Neutral	0,0
Avocado	Neutral	23,5
Avocadosaft	Neutral	11,7

Lebensmittel mit B

Lebensmittel		Fett in g
Babybel, 25 % F.i.Tr.	Eiweiß	10,0
Backpulver (1TL)	Kohlenhydrate	0,0
Baguette	Kohlenhydrate	0,7
Baiser	Kohlenhydrate	2,0
Balisto (1 Doppelriegel)	Kohlenhydrate	11,0
Balsamico-Essig	Eiweiß	*
Bambussprossen	Neutral	0,3
Banane (1 St/150 g)	Kohlenhydrate	0,3
Banane getrocknet (1 Chip)	Kohlenhydrate	0,2
Bananeneis	Kohlenhydrate	3,0
Bananensaft	Kohlenhydrate	0,0
Barsch (Flussbarsch)	Eiweiß	0,3
Basilikum	Neutral	*
Bavaria blue, 70 % F.i.Tr.	Neutral	40,0
Bel Paese, 50 % F.i.Tr.	Neutral	30,2
Bellini	Neutral	0,0
Bergkäse, 50 % F.i.Tr.	Neutral	30,0
Bier, Bock/Doppelbock	Kohlenhydrate	0,0
Bier, Export/Helles	Kohlenhydrate	0,0
Bier, alkoholfrei	Kohlenhydrate	0,0
Bierschinken, aus Pute	Eiweiß	10,0
Bierschinken, aus Schwein	Eiweiß	11,4
Birne (1 St/150 g)	Eiweiß	0,6
Birnendicksaft	Kohlenhydrate	*
Bismarckhering	Neutral	16,0
Bitter Lemon	Neutral	0,0
Bleich-/Stangensellerie	Neutral	0,2
Blumenkohl	Neutral	0,2
Blutwurst	Eiweiß	29,0
Blätterteigstangen	Kohlenhydrate	35,0
Bockwurst	Eiweiß	25,3
Bohnen, grün	Neutral	0,3
Bohnen, weiß	Neutral	1,6
Bohnensprossen	Neutral	*
Bounty (1 Riegel/30 g)	Kohlenhydrate	8,0
Boysenbeeren	Eiweiß	0,0
Brasse	Eiweiß	5,5

Bratensoße, Fertigprodukt		*
Bratensoße, braun, selbst gemacht (50 ml)	Kohlenhydrate	*
Bratensoße, hell, selbst gemacht (50 ml)	Kohlenhydrate	2,5
Brathering	Neutral	15,2
Bratwurst, aus Kalb	Eiweiß	25,0
Bratwurst, aus Schwein	Eiweiß	28,8
Bratwurst, aus Truthahn	Eiweiß	15,0
Brennnessel	Neutral	*
Brennnesseltee	Neutral	0,0
Bresaola	Neutral	10,0
Bresso, 60 % F.i.Tr.	Neutral	23,3
Brie, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	23,3
Brie, 60 % F.i.Tr.	Neutral	35,0
Brokkoli	Neutral	0,2
Brokkoli-Cremesuppe (250 ml) Fertigprodukt		8,0
Brombeeren	Eiweiß	1,0
Brunnenkresse	Neutral	*
Brötchen, Roggen (1 St)	Kohlenhydrate	0,5
Buchweizenmehl	Kohlenhydrate	1,7
Butter (Süß-/Sauerrahm-)	Neutral	83,2
Butter (Süß-/Sauerrahm-), 1 TL	Neutral	4,1
Butter (Süß-/Sauerrahm-), Halbfettbutter	Neutral	40,0
Butter (Süß-/Sauerrahm-), flüssig (1EL)	Neutral	8,3
Butterkeks (1St/5 g)	Kohlenhydrate	0,6
Butterkäse, 30 % F.i.Tr.	Eiweiß	15,4
Butterkäse, 60 % F.i.Tr.	Neutral	34,7
Buttermilch	Neutral	0,5
Butterschmalz	Neutral	99,5
Butterschmalz, 1 EL	Neutral	9,9
Béarnaise, selbst gemacht	Eiweiß	19,0
Béchamelsoße, mit Sahne	Kohlenhydrate	6,0
Bückling	Neutral	15,5
Bündner Fleisch	Neutral	10,0

Lebensmittel mit C

Lebensmittel		Fett in g
Cabanossi	Neutral	30,0
Caffé latte	Neutral	3,5
Cambozola, 70 % F.i.Tr.	Neutral	40,0
Camembert, 30 % F.i.Tr.	Eiweiß	12,8
Camembert, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	21,8
Camembert, 60 % F.i.Tr.	Neutral	33,2
Campari	Neutral	0,0
Cannelloni	Kohlenhydrate	1,2
Cappuccino	Neutral	1,0
Cashewnüsse	Neutral	42,0
Cashewnüsse, 10 St/20 g	Neutral	8,4
Cervelatwurst	Neutral	43,2
Champagner, trocken	Eiweiß	0,0
Champignon- Cremesuppe (250 ml)	Fertigprodukt	5,0
Champignons	Neutral	0,2
Champignonsoße mit Sahne	Neutral	3,0
Cheddar/Chester, 50 % F.i.Tr.	Neutral	32,4
Chicorée	Neutral	0,2
Chilischoten	Neutral	*
Chinakohl	Neutral	0,3
Ciabatta	Kohlenhydrate	1,2
Cinzano	Neutral	0,0
Clementine (1 St/40g)	Eiweiß	0,1
Coca-Cola	Kohlenhydrate	0,0
Coca-Cola Light	Kohlenhydrate	0,0
Cognac	Neutral	*
Comté, 49 % F.i.Tr.	Neutral	31,3
Conchiglie (Muschelnudeln)	Kohlenhydrate	1,2
Coppa	Neutral	33,0
Corned Beef	Eiweiß	6,0
Cornflakes	Kohlenhydrate	1,0
Crocette	Kohlenhydrate	10,0
Croissant (1 St/45 g)	Kohlenhydrate	12,0
Crème double, mind. 40 % Fett	Neutral	43,0
Crème fraîche, mind. 30 % Fett	Neutral	30,2
Cumberlandsoße	Neutral	0,0
Currysoße (Fertigprodukt)	Neutral	5,0

Lebensmittel mit D

Lebensmittel		Fett in g
Datteln, frisch	Kohlenhydrate	0,1
Datteln, getrocknet (1 St)	Kohlenhydrate	0,5
Debreziner (Brühwurst)	Eiweiß	30,0
Dickmilch, 3,5 % Fett	Neutral	3,5
Dickmilch, fettarm	Neutral	2,0
Dill	Neutral	*
Dinkel	Kohlenhydrate	2,7
Distelöl (1EL)	Neutral	9,9
Doppelkorn	Neutral	0,0

Lebensmittel mit E

Lebensmittel		Fett in g
Edamer, 30 % F.i.Tr.	Eiweiß	16,2
Edamer, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	28,3
Edelpilzkäse, 60 % F.i.Tr.	Neutral	39,0
Egerlinge	Neutral	0,2
Eierlikör	Neutral	6,0
Eierstich (20 g)	Eiweiß	2,3
Eigelb	Neutral	6,3
Eiklar	Eiweiß	0,1
Eis	Neutral	6,0
Eis mit Sahne	Neutral	9,0
Eisbergsalat	Neutral	0,0
Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	30,0
Endiviensalat	Neutral	0,2
Energy-Drink	Neutral	0,0
Ente	Eiweiß	17,2
Erbsen, getrocknet	Neutral	1,4
Erbsen, grün, frisch	Neutral	0,5
Erdbeeren	Eiweiß	0,4
Erdnusscreme (1 EL)	Kohlenhydrate	5,2
Erdnussflips	Kohlenhydrate	28,0
Erdnussöl (1EL)	Neutral	9,9
Erdnüsse	Neutral	48,1
Erdnüsse, geröstet, gesalzen	Neutral	49,4
Espresso macchiato	Neutral	1,0
Espresso, schwarz	Neutral	0,0
Essig	Eiweiß	*
Esskastanien/Maronen	Kohlenhydrate	1,9

Lebensmittel mit F

Lebensmittel		Fett in g
Farfalle	Kohlenhydrate	1,2
Feigen	Kohlenhydrate	0,2
Feigen, getrocknet (1 St/30 g)	Kohlenhydrate	0,4
Feldsalat	Neutral	1,0
Fencheltee	Neutral	0,0
Fernet Branca	Neutral	0,0
Fernet Menthe	Neutral	0,0
Feta (Schafskäse), 45 % F.i.Tr.	Neutral	18,8
Fettuccine	Kohlenhydrate	1,2
Fisch-Fond, selbst gemacht	Eiweiß	1,0
Fladenbrot	Kohlenhydrate	1,0
Fleisch-Fond, selbst gemacht	Eiweiß	1,0
Fleischbrühe	Eiweiß	*
Fleischkäse (Leberkäse)	Eiweiß	30,4
Fleischwurst (Lyoner)	Eiweiß	28,5
Flunder	Eiweiß	0,7
Flunder, geräuchert	Neutral	1,9
Fontina, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	30,0
Forelle (Bachforelle)	Eiweiß	2,7
Forelle (Bachforelle), geräuchert	Neutral	4,0
Frankfurter Würstchen	Eiweiß	24,4
Frischkäse, 50 % F.i.Tr.	Neutral	24,0
Frischkäse, 60 % F.i.Tr.	Neutral	28,0
Frischkäse, körnig, 20 % F.i.Tr	Neutral	4,0
Friséesalat	Neutral	*
Fruchteis	Eiweiß	3,0
Fructose	Kohlenhydrate	0,0
Früchtetee	Eiweiß	0,0
Frühlingszwiebeln	Neutral	0,5
Fusilli	Kohlenhydrate	1,2

Lebensmittel mit G

Lebensmittel		Fett in g
Gans	Eiweiß	31,0
Garnelen/Speisekrabben	Eiweiß	1,4
Geflügel-Fond, selbst gemacht	Eiweiß	2,0
Geflügelleberwurst	Eiweiß	36,7
Geflügelschinkenwurst	Eiweiß	4,8
Geflügelsülze	Eiweiß	2,0
Gelatine (6 Blatt)	Neutral	*
Gelbwurst	Eiweiß	32,7
Gemüse-Fond, selbst gemacht	Neutral	1,0
Gemüsebrühe	Neutral	*
Gemüsesaft	Neutral	0,0
Gerste/Graupen	Kohlenhydrate	1,4
Gin	Neutral	0,0
Ginger Ale	Neutral	0,0
Gnocchi di patate	Kohlenhydrate	1,0
Goldbarsch	Eiweiß	3,6
Gorgonzola, 48 % F.i.Tr.	Neutral	26,0
Gouda, 40 % F.i.Tr.	Eiweiß	22,3
Granatapfel (1 St/250 g)	Eiweiß	1,5
Grapefruit (1 St/250 g)	Eiweiß	0,5
Grapefruitsaft	Eiweiß	0,1
Grappa	Neutral	0,0
Greyerzer/Gruyère, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	32,2
Grissini	Kohlenhydrate	8,0
Grüne Soße, ohne Essig	Neutral	2,0
Grüner Tee	Neutral	0,0
Grünkern, Korn	Kohlenhydrate	2,7
Grünkern, Mehl	Kohlenhydrate	2,5
Guavesaft	Eiweiß	0,0
Gummibärchen	Kohlenhydrate	1,0
Gänseschmalz	Neutral	99,5
Gänseschmalz, 1 EL	Neutral	9,9
Götterspeise	Kohlenhydrate	1,0

Lebensmittel mit H

Lebensmittel		Fett in g
Hackfleisch, halb & halb	Eiweiß	20,0
Haferflocken	Kohlenhydrate	8,0
Harzer	Eiweiß	0,7
Haselnüsse	Neutral	61,0
Haselnüsse, 10 St/15 g	Neutral	9,1
Haselnüsse, gemahlen (1 EL)	Neutral	6,1
Havarti, 50 % F.i.Tr.	Neutral	25,0
Hecht	Eiweiß	0,9
Hefe (1 Würfel/42 g)	Neutral	0,2
Heidelbeeren	Eiweiß	0,6
Heilbutt	Eiweiß	2,3
Hering	Eiweiß	14,9
Hering, Filet	Eiweiß	13,3
Himbeeren	Eiweiß	0,3
Himbeergeist	Neutral	0,0
Himbeersirup	Eiweiß	*
Hirse, Korn	Kohlenhydrate	3,9
Hollandaise, selbst gemacht	Neutral	23,0
Holunderbeersaft, ungesüßt	Eiweiß	0,0
Honig	Kohlenhydrate	0,0
Honigmelone	Eiweiß	0,1
Huhn/Hähnchen	Eiweiß	9,6
Huhn/Hähnchen, Brustfilet	Eiweiß	1,0
Huhn/Hähnchen, Leber	Eiweiß	4,7
Huhn/Hähnchen, Schenkel, ohne Haut	Eiweiß	2,4
Hummer	Eiweiß	1,9
Hühnerbrühe	Eiweiß	1,0
Hühnerei, Gewichtsklasse L	Eiweiß	7,6
Hühnerei, Gewichtsklasse M	Eiweiß	6,4
Hühnerei, Gewichtsklasse S	Eiweiß	5,8

Lebensmittel mit J

Lebensmittel		Fett in g
Jagdwurst	Eiweiß	16,2
Joghurt, natur, 1,5 % Fett	Neutral	1,5
Joghurt, natur, 3,5 % Fett	Neutral	3,5
Joghurt, natur, mager	Neutral	0,1
Johannisbeeren, rot, schwarz	Eiweiß	0,2
Johannisbrotkernmehl (1EL)	Neutral	0,0

Lebensmittel mit K

Lebensmittel		Fett in g
Kabeljau (Dorsch)	Eiweiß	0,6
Kabeljau (Dorsch), Filet	Eiweiß	*
Kaffee mit 1 EL Kaffeesahne, 10 % Fett	Neutral	1,0
Kaffee mit 1 EL Milch	Neutral	*
Kaffee, schwarz	Neutral	0,0
Kakaogetränk	Neutral	5,0
Kakaopulver, Instant (1 TL)	Kohlenhydrate	*
Kakifrucht (1 St/80 g)	Eiweiß	0,2
Kalb, Brust	Eiweiß	6,4
Kalb, Filet	Eiweiß	1,4
Kalb, Hackfleisch	Eiweiß	1,9
Kalb, Haxe	Eiweiß	1,6
Kalb, Keule	Eiweiß	1,6
Kalb, Kotelett	Eiweiß	3,1
Kalb, Roulade	Eiweiß	2,4
Kalb, Schnitzel	Eiweiß	1,8
Kalb, Steak, mager	Eiweiß	1,6
Kalb, Zunge	Eiweiß	6,2
Kalbsleberwurst	Eiweiß	36,7
Kamillentee	Neutral	0,0
Kapern	Neutral	0,0
Karambole (Sternfrucht)	Eiweiß	0,5
Karamellbonbon (1 St/7 g)	Kohlenhydrate	0,4
Karotten (Möhren)	Neutral	0,2
Karpfen	Eiweiß	4,8
Kartoffelchips	Kohlenhydrate	39,0
Kartoffeln	Kohlenhydrate	0,1
Kaviar, russischer (30 g)	Eiweiß	4,6
Kaviar-Ersatz (30 g)	Eiweiß	1,9
Kefir, 3,5 % Fett	Neutral	3,5
Kerbel	Neutral	0,6
Kichererbsen	Neutral	3,4
Kinderschokolade	Kohlenhydrate	34,0
Kirschen, sauer	Eiweiß	0,5
Kirschen, süß	Eiweiß	0,3
Kirschsaft	Eiweiß	0,0

Kirschwasser	Neutral	0,0
Kiwi (1 St/50 g)	Eiweiß	0,3
Klarer (Korn)	Neutral	0,0
Knoblauch	Neutral	0,1
Knollensellerie	Neutral	0,3
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g)	Kohlenhydrate	0,1
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), Mehrkorn	Kohlenhydrate	0,1
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), mit Buttermilch	Kohlenhydrate	0,1
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), mit Sesam	Kohlenhydrate	0,1
Kohlrabi	Neutral	0,1
Kokosfett	Neutral	99,0
Kokosfett, 1 Würfel (25 g)	Neutral	24,7
Kokosmilch, frisch	Neutral	0,2
Kokosnuss, Raspel	Neutral	62,5
Kokosnuss, frisch	Neutral	36,5
Kombucha	Eiweiß	0,0
Kondensmilch, 10 % Fett (1TL)	Neutral	0,5
Kondensmilch, 4 % Fett (1TL)	Neutral	0,2
Konfitüre	Kohlenhydrate	*
Kopfsalat	Neutral	0,2
Korinthen, getrocknet	Kohlenhydrate	0,6
Krakauer	Eiweiß	23,3
Krapfen (1 St/55 g)	Kohlenhydrate	7,1
Krebs (Flusskrebs)	Eiweiß	0,5
Kresse	Neutral	1,4
Kräuterlikör/Magenbitter	Neutral	0,0
Kräutertee	Neutral	0,0
Kumquat	Eiweiß	0,3
Kümmelstange (1 St/7 g)	Kohlenhydrate	0,9
Kürbis	Neutral	0,1
Kürbiskerne	Neutral	46,0

Lebensmittel mit L

Lebensmittel		Fett in g
Lachs	Eiweiß	13,6
Lachs, gebeizt (Graved Lachs)	Neutral	14,0
Lachs, geräuchert	Neutral	19,4
Lachsschinken	Neutral	3,3
Lakritze	Kohlenhydrate	*
Lamm, Brust	Eiweiß	28,0
Lamm, Filet	Eiweiß	3,4
Lamm, Keule	Eiweiß	18,0
Lamm, Kotelett	Eiweiß	32,0
Lamm, Lende	Eiweiß	13,2
Lamm, Schnitzel	Eiweiß	6,1
Landjäger	Neutral	26,7
Languste	Eiweiß	1,1
Latte macchiato	Neutral	3,5
Lauch (Porree)	Neutral	0,3
Leberpastete	Eiweiß	28,6
Leberwurst, aus Schwein, fein	Eiweiß	40,0
Leberwurst, aus Schwein, grob	Eiweiß	29,2
Leberwurst, aus Schwein, mit Trüffel	Eiweiß	28,0
Leerdamer, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	27,6
Leerdamer, light, 28 % F.i.Tr.	Eiweiß	15,0
Leinsamen, 1EL	Neutral	3,0
Leinsamen, ungeschält	Neutral	30,9
Lengfisch	Eiweiß	0,6
Limburger, 20 % F.i.Tr.	Eiweiß	19,7
Limburger, 40 % F.i.Tr.	Eiweiß	9,0
Limonade	Neutral	0,0
Limoncello (Zitronenschnaps)	Neutral	0,0
Lindenblütentee	Neutral	0,0
Linguine	Kohlenhydrate	1,2
Linsen, getrocknet	Kohlenhydrate	1,4
Litschi	Eiweiß	0,3
Lollo Rosso	Neutral	*
Löwenzahnblätter	Neutral	0,6

Lebensmittel mit M

Lebensmittel		Fett in g
Macadamianüsse	Neutral	73,0
Macadamianüsse, 10 St/25 g	Neutral	18,2
Maccheroni	Kohlenhydrate	1,2
Madeirawein	Eiweiß	0,0
Mais, Dose	Kohlenhydrate	1,5
Maisgrieß/Polenta	Kohlenhydrate	1,1
Maiskeimöl (1 EL)	Neutral	9,9
Maismehl	Kohlenhydrate	2,8
Makrele	Eiweiß	9,6
Makrele, geräuchert	Neutral	15,5
Malventee	Neutral	0,0
Malzbier	Kohlenhydrate	0,0
Malzkaffee	Neutral	0,0
Manchego, 50 % F.i.Tr.	Neutral	36,0
Mandarine (1 St/40 g)	Eiweiß	0,1
Mandarinensaft	Eiweiß	*
Mandeln	Neutral	54,0
Mandeln, gemahlen (1 EL)	Neutral	5,4
Mango (1 St/300 g)	Eiweiß	1,0
Mangold	Neutral	0,3
Mangosaft	Eiweiß	0,0
Maracuja (1 St/35 g)	Eiweiß	0,1
Margarine (Pflanzen-)	Neutral	80,0
Margarine (Pflanzen-), 1TL	Neutral	4,0
Margarine (Pflanzen-), Diätmargarine	Neutral	80,0
Margarine (Pflanzen-), Diätmargarine, 1TL	Neutral	4,0
Margarine (Pflanzen-), Halbfettmargarine	Neutral	40,0
Margarine (Pflanzen-), Halbfettmargarine, 1TL	Neutral	2,0
Marmelade	Kohlenhydrate	*
Marmorkuchen	Kohlenhydrate	14,8
Marsala	Neutral	0,0
Martini d'oro	Neutral	0,0
Marzipan	Kohlenhydrate	24,9
Marzipankartoffel	Kohlenhydrate	1,5

Mascarpone, mind. 80 % F.i.Tr.	Neutral	47,5
Matjesfilet	Neutral	22,6
Maulbeeren	Eiweiß	0,0
Mayonnaise, 50 % Fett (1EL)	Neutral	5,2
Mayonnaise, 80 % Fett (1EL)	Neutral	7,8
Mayonnaise, Salatcreme (1EL)	Eiweiß	1,0
Mayonnaise, rot/weiß (1EL)	Eiweiß	3,7
Meerrettich mit Sahne (1TL)	Neutral	1,5
Meerrettich, tafelfertig (1TL)	Neutral	0,7
Meeräsche	Eiweiß	4,0
Mehrkornbrot (1 Scheibe/50 g)	Kohlenhydrate	1,1
Mettwurst (Braunschweiger)	Neutral	37,2
Miesmuscheln	Eiweiß	1,3
Milch, 1,5 % Fett	Eiweiß	1,5
Milch, 3,5 % Fett	Neutral	3,5
Milch, 3,8 % Fett	Neutral	3,8
Milch, mager	Eiweiß	0,1
Milchschnitte (1 St)	Kohlenhydrate	7,4
Minze	Neutral	*
Mirabellen	Eiweiß	0,2
Mischbrot (1 Scheibe/40 g)	Kohlenhydrate	0,4
Mohnsamen	Neutral	41,0
Molke	Neutral	0,2
Morcheln	Neutral	0,5
Mortadella	Eiweiß	32,8
Mortadella, mit Pistazien	Eiweiß	34,0
Mozzarella , Büffel-, 45 % F.i.Tr.	Neutral	16,0
Mozzarella, Kuh-, 45 % F.i.Tr	Neutral	20,1
Multivitaminsaft	Eiweiß	0,0
Möhrensaft, ungesüßt	Neutral	0,1
Müsli, Früchte-, ohne Zucker	Kohlenhydrate	8,8
Müsli, Schoko	Kohlenhydrate	11,5
Müsliriegel (1 St/30 g)	Kohlenhydrate	5,7

Lebensmittel mit N

Lebensmittel		Fett in g
Naturreis	Kohlenhydrate	2,2
Nektarine (1 St/125 g)	Eiweiß	0,3
Nektarinensaft	Eiweiß	0,0
Nussnougatcreme (1 EL)	Kohlenhydrate	3,0

Lebensmittel mit O

Lebensmittel		Fett in g
Obstler	Neutral	0,0
Okraschoten	Neutral	0,2
Olive, grün (1 St/5 g)	Neutral	0,6
Olive, schwarz (1St/5 g)	Neutral	1,7
Olivenbrot	Kohlenhydrate	3,0
Olivenöl (1 EL)	Neutral	9,9
Omelett (150 g)	Eiweiß	21,0
Orange (1 St/200 g)	Eiweiß	0,3
Orangeat	Kohlehydrate	0,0
Orangensaft	Eiweiß	0,2
Orecchiette	Kohlenhydrate	1,2
Oregano	Neutral	*

Lebensmittel mit P

Lebensmittel		Fett in g
Palmenherzen	Neutral	0,1
Palmöl (1EL)	Neutral	9,9
Paniermehl	Kohlenhydrate	1,0
Papaya (1 St/250 g)	Eiweiß	0,2
Paprikaschote (1 St/200 g)	Neutral	0,4
Paranüsse	Neutral	67,0
Parmaschinken	Neutral	6,0
Parmesan	Neutral	25,8
Parmesan, gerieben (1EL)	Neutral	2,5
Pasta, mit Ei, frisch/getrocknet	Kohlenhydrate	3,0
Pasta, ohne Ei, getrocknet	Kohlenhydrate	1,2
Pecorino	Neutral	30,0
Pecorino, gerieben (1EL)	Neutral	3,0
Pekannüsse	Neutral	72,0
Penne lisce	Kohlenhydrate	1,2
Penne rigate	Kohlenhydrate	1,2
Petersilie	Neutral	*
Pfefferminztee	Neutral	0,0
Pfifferlinge, frisch	Neutral	0,5
Pfifferlinge, getrocknet	Neutral	2,2
Pfirsich (1 St/125 g)	Eiweiß	0,1
Pfirsichsaft	Eiweiß	0,0
Pflaume, frisch (1 St/25 g)	Eiweiß	0,0
Pflaume, getrocknet (1 St/7 g)	Kohlenhydrate	0,0
Pflaumensaft	Eiweiß	*
Pils	Kohlenhydrate	0,0
Pinienkerne	Neutral	60,0
Pistazienkerne	Neutral	51,6
Pistazienkerne, geröstet	Neutral	56,1
Popcorn	Kohlenhydrate	5,0
Popcorn, salzig	Kohlenhydrate	36,0
Popcorn, süß	Kohlenhydrate	26,0
Portwein	Eiweiß	0,0
Praline (1St/5 g)	Kohlenhydrate	4,0
Preiselbeeren	Eiweiß	0,5
Prosciutto di San Daniele, gekocht	Eiweiß	5,0

Prosciutto di San Daniele, roh/geräuchert		
	Neutral	6,0
Prosecco	Eiweiß	0,0
Provolone, 50 % F.i.Tr.	Neutral	28,9
Puffreis (1 St/2 g)	Kohlenhydrate	*
Pumpernickel (1 Scheibe)	Kohlenhydrate	1,0
Pumpernickel, Taler (1St/10 g)	Kohlenhydrate	0,1
Putenbrust, geräuchert	Eiweiß	3,3
Puter/Truthahn, jung	Eiweiß	6,8
Puter/Truthahn, jung, Brustfilet	Eiweiß	1,0
Puter/Truthahn, jung, Keule	Eiweiß	3,6
Puter/Truthahn, jung, Schnitzel	Eiweiß	0,8
Pyrenäenkäse, 50 % F.i.Tr.	Neutral	29,0

Lebensmittel mit Q

Lebensmittel		Fett in g
Quark, 20 % Fett	Neutral	5,1
Quark, 40 % Fett	Neutral	11,4
Quark, mager	Neutral	0,3
Quinoa	Kohlenhydrate	5,0
Quitten	Eiweiß	0,5

Lebensmittel mit R

Lebensmittel		Fett in g
Raclette, 48 % F.i.Tr.	Neutral	28,0
Radicchio	Neutral	0,2
Radieschen (1Bund/80 g)	Neutral	*
Ramazzotti	Neutral	0,0
Reis, poliert/parboiled	Kohlenhydrate	0,2
Remoulade, 50 % (1EL)	Neutral	4,0
Remoulade, 80 % Fett (1EL)	Neutral	6,5
Rhabarber	Eiweiß	0,1
Ricecrispies	Kohlenhydrate	*
Ricotta, 30 % F.i.Tr	Neutral	16,0
Rigatoni	Kohlenhydrate	1,2
Rind, Carpaccio (rohes Filet)	Neutral	4,0
Rind, Filet	Eiweiß	4,0
Rind, Hack	Eiweiß	14,0
Rind, Hochrippe (Rostbraten)	Eiweiß	8,0
Rind, Hüfte	Eiweiß	5,5
Rind, Keule	Eiweiß	7,1
Rind, Leber	Eiweiß	2,1
Rind, Nuss	Eiweiß	2,8
Rind, Ochsenschwanz	Eiweiß	11,5
Rind, Roastbeef (Lende)	Eiweiß	4,5
Rind, Roulade, mager	Eiweiß	3,0
Rind, Schulter	Eiweiß	8,8
Rind, Steak, mager	Eiweiß	1,9
Rind, Suppenfleisch (Brust)	Eiweiß	13,6
Rind, Tafelspitz	Eiweiß	12,2
Rind, Tatar, roh	Neutral	4,0
Rind, Zunge	Eiweiß	15,9
Rindersaftschinken	Eiweiß	3,3
Rindersalami	Neutral	16,7
Roggenbrot (1 Scheibe/50 g)	Kohlenhydrate	0,4
Roggenmehl, Typ 1150	Kohlenhydrate	1,3
Roggenmehl, Typ 815	Kohlenhydrate	1,0
Roggenmehl, Typ 997	Kohlenhydrate	1,1
Rollmops (1 St/40 g)	Neutral	6,0
Romadur, 40 % F.i.Tr.	Eiweiß	20,0
Romadur, 60 % F.i.Tr.	Eiweiß	34,7

Romanasalat	Neutral	0,2
Roquefort, 55 % F.i.Tr.	Neutral	32,8
Rosenkohl	Neutral	0,5
Rosinen	Kohlenhydrate	0,6
Rosmarin	Neutral	*
Rostbratwurst (Thüringer)	Eiweiß	28,8
Rosé	Eiweiß	0,0
Rotbarsch	Eiweiß	3,6
Rote Bete	Neutral	0,1
Rote-Bete-Saft	Neutral	0,0
Rotkohl (Blaukraut)	Neutral	0,2
Rotwein, fruchtig, vollmundig	Eiweiß	0,0
Rotwein, trocken	Eiweiß	0,0
Rotzunge	Eiweiß	1,1
Rucola (Rauke)	Neutral	0,6
Rum	Neutral	0,0
Rumkugel	Kohlenhydrate	3,0
Russischbrot	Kohlenhydrate	1,0
Räucherkäse, 50 % F.i.Tr.	Neutral	30,0

Lebensmittel mit S

Lebensmittel		Fett in g
Safran	Neutral	*
Sahne-Dickmilch	Neutral	10,0
Salame di Milano	Neutral	33.3
Salame di Napoli	Neutral	28,0
Salami, deutsch	Neutral	33,0
Salat-Dressing, Cocktail- (50 ml)	Neutral	6,5
Salat-Dressing, French- (50 ml)	Neutral	9,5
Salat-Dressing, Italien- (50 ml)	Neutral	2,5
Salatgurke (1 St/450 g)	Neutral	0,9
Salbei	Neutral	*
Salzhering	Neutral	14,4
Salzstange/-brezel	Kohlenhydrate	5,0
Sambuca	Neutral	0,0
Sanddornsaft	Eiweiß	*
Sardelle, Filet (1 St/25 g)	Eiweiß	0,5
Sardelle, Filet (1 St/25 g), geräuchert	Neutral	0,8
Sardellenpaste (1TL)	Eiweiß	2,0
Sardinen	Eiweiß	5,2
Sardinen, geräuchert	Neutral	5,5
Sauerampfer	Neutral	0,4
Sauerkraut	Neutral	0,3
Sauerkrautsaft	Neutral	0,0
Saure Sahne, 10 % Fett (1EL)	Neutral	1,0
Saure Sahne, 24 % Fett (1EL)	Neutral	2,4
Sbrinz, 48 % F.i.Tr.	Neutral	33,0
Schalotte (1 St/25 g)	Neutral	*
Schaschliksoße, Fertigprodukt	Neutral	0,2
Scheibletten, 20 % F.i.Tr. (1 St)	Eiweiß	2,2
Scheibletten, 45 % F.i.Tr. (1 St)	Eiweiß	4,6
Schellfisch	Eiweiß	0,1
Schichtkäse, 10 % F.i.Tr.	Neutral	2,4
Schichtkäse, 20 % F.i.Tr.	Neutral	5,0
Schichtkäse, 40 % F.i.Tr.	Neutral	11,0
Schillerlocke	Neutral	24,1
Schinken, gekocht	Eiweiß	12,8
Schinken, roh/geräuchert	Neutral	26,7
Schinkenspeck, roh/geräuchert	Neutral	35,0

Schlagsahne (1EL)	Neutral	3,1
Schleie	Eiweiß	0,7
Schmand (1EL)	Neutral	2,4
Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr.	Eiweiß	13,0
Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g)	Eiweiß	3,9
Schmelzkäse, 40 % F.i.Tr.	Eiweiß	20,0
Schmelzkäse, 40 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g)	Eiweiß	6,0
Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr.	Neutral	50,0
Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g)	Neutral	15,0
Schnittlauch	Neutral	0,7
Schokolade, Vollmilch (1St/6g)	Kohlenhydrate	1,8
Schokolade, Zartbitter (1St/6g)	Kohlenhydrate	1,8
Schokolade, mit Nuss (1St/6g)	Kohlenhydrate	2,0
Schokolade, weiß (1St/6g)	Kohlenhydrate	2,2
Schokoladenglasur	Kohlenhydrate	0,0
Schokoladenpudding	Kohlenhydrate	4,0
Scholle	Eiweiß	0,8
Schwarzer Tee, ungesüßt	Neutral	0,0
Schwarzer Tee, ungesüßt, mit 1EL Milch	Neutral	*
Schwarzwurzeln	Neutral	0,4
Schwein, Bauch, gegart	Eiweiß	21,1
Schwein, Eisbein	Eiweiß	12,2
Schwein, Filet	Eiweiß	2,0
Schwein, Kamm (Nacken)	Eiweiß	13,8
Schwein, Kasseler	Eiweiß	17,0
Schwein, Kotelett	Eiweiß	7,6
Schwein, Leber	Eiweiß	4,5
Schwein, Mett	Neutral	27,5
Schwein, Roulade	Eiweiß	1,9
Schwein, Schnitzel	Eiweiß	1,9
Schwein, Spanferkel	Eiweiß	7,0
Schwein, Steak	Eiweiß	9,6
Schweineschmalz	Neutral	99,7
Schweineschmalz, 1 EL	Neutral	9,9
Schwertfisch	Eiweiß	4,0
Seehecht	Eiweiß	0,9
Seelachs (Köhler)	Eiweiß	0,6

Seelachs (Köhler), geräuchert	Eiweiß	1,0
Seeteufel (Lotte)	Eiweiß	0,7
Seezunge	Eiweiß	1,4
Sekt, trocken	Eiweiß	0,0
Senf, Delikatess- (1TL)	Neutral	0,6
Senf, scharf	Neutral	0,3
Sesamsamen	Neutral	50,0
Sesamsamen, 1EL, 15 g	Neutral	7,5
Sesamöl 1(EL)	Neutral	9,9
Sherry, trocken	Eiweiß	0,0
Shiitake, frisch	Neutral	*
Shiitake, getrocknet	Neutral	2,0
Sojabohnensprossen	Neutral	1,2
Sojasoße	Eiweiß	*
Sojaöl (1EL)	Neutral	9,9
Sonnenblumenkernbrot	Kohlenhydrate	3,9
Sonnenblumenkerne	Neutral	49,0
Sonnenblumenöl (1EL)	Neutral	9,9
Spaghetti	Kohlenhydrate	1,2
Spaghettini	Kohlenhydrate	1,2
Spargel, weiß, grün	Neutral	0,1
Spargelsaft	Neutral	0,0
Speck, durchwachsen	Neutral	65,0
Spinat, frisch	Neutral	0,3
Spinatsaft	Neutral	0,0
Sprotte	Eiweiß	16,6
Stachelbeeren	Eiweiß	0,2
Starkbier	Kohlenhydrate	0,0
Steinbeißer	Eiweiß	2,8
Steinbutt	Eiweiß	1,7
Steinpilze, frisch	Neutral	0,4
Steinpilze, getrocknet	Neutral	3,0
Steppenkäse, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	25,0
Studentenfutter	Kohlenhydrate	39,1
Sultaninen	Kohlenhydrate	0,6
Suppenhuhn	Eiweiß	20,3
Südtiroler Schüttelbrot	Kohlenhydrate	1,0
Südtiroler Speck	Neutral	35,0
Süßkartoffeln (Batate)	Kohlenhydrate	0,6

Lebensmittel mit T

Lebensmittel		Fett in g
Tabasco (1 TL)	Neutral	*
Tagliatelle	Kohlenhydrate	1,2
Teewurst	Neutral	40,0
Thunfisch	Eiweiß	8,5
Thunfisch, im eigenen Saft	Eiweiß	0,9
Thunfisch, in Öl	Eiweiß	10,0
Thymian	Neutral	*
Tilsiter, 30 % F.i.Tr.	Eiweiß	16,0
Tilsiter, 50 % F.i.Tr.	Neutral	28,0
Tintenfisch	Eiweiß	0,8
Tintenfisch, paniert	Kohlenhydrate	1,0
Toastbrot (1 Scheibe/20 g)	Kohlenhydrate	0,9
Tofu	Eiweiß	5,0
Tomate (1 St/50 g)	Neutral	0,1
Tomaten- Cremesuppe (250 ml) Fertigprodukt	Neutral	5,0
Tomatenketchup (1EL)	Neutral	*
Tomatenmark (1 TL)	Neutral	0,4
Tomatensaft	Neutral	0,0
Tomatensaft	Neutral	0,1
Tortiglioni	Kohlenhydrate	1,2
Trappistenkäse, 50 % F.i.Tr.	Neutral	30,0
Traubensaft	Eiweiß	0,0
Trüffel, schwarz, weiß (5 g)	Neutral	0,0
Tête de Moine, 50 % F.i.Tr.	Neutral	32,0

Lebensmittel mit V

Lebensmittel		Fett in g
Vanillekipferl	Kohlenhydrate	1,6
Vanillepudding	Kohlenhydrate	4,0
Vanillesoße	Kohlenhydrate	3,0
Vanillezucker (1 Päckchen)	Kohlenhydrate	0,0
Venusmuscheln	Eiweiß	1,0
Vollkornbrot, Roggen (1 Scheibe/50 g)	Kohlenhydrate	0,7
Vollkornnudeln	Kohlenhydrate	3,0

Lebensmittel mit W

Lebensmittel		Fett in g
Waller (Wels)	Eiweiß	11,3
Walnusskerne	Neutral	62,0
Walnussöl (1EL)	Neutral	9,9
Wasserkastanien	Neutral	*
Wassermelone	Eiweiß	0,2
Weinbergschnecken	Eiweiß	1,0
Weinbrand	Eiweiß	0,0
Weinbrandbohne	Kohlenhydrate	0,5
Weinkäse, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	23,0
Weintrauben	Eiweiß	0,3
Weizen-/Weißbier	Kohlenhydrate	0,0
Weizengrieß	Kohlenhydrate	1,0
Weizenkleie	Kohlenhydrate	4,7
Weizenmehl, Typ 1050	Kohlenhydrate	1,8
Weizenmehl, Typ 405	Kohlenhydrate	0,7
Weizenmehl, Typ 550	Kohlenhydrate	1,1
Weizenmehl, Vollkorn	Kohlenhydrate	2,0
Weißbrot (1 Scheibe/ 40 g)	Kohlenhydrate	0,4
Weißkohl	Neutral	0,2
Weißwein, Schorle	Eiweiß	0,0
Weißwein, lieblich	Eiweiß	0,0
Weißwein, trocken	Eiweiß	0,0
Weißwein-Essig	Eiweiß	*
Weißwurst	Eiweiß	27,0
Wermut	Eiweiß	0,0
Westberg, 45 % F.i.Tr.	Eiweiß	27,6
Westlight, 30 % F.i.Tr.	Eiweiß	18,5
Whisky	Neutral	0,0
Wiener Würstchen	Eiweiß	24,4
Wild, Fasan	Eiweiß	6,6
Wild, Flugente	Eiweiß	17,2
Wild, Hase	Eiweiß	3,0
Wild, Hirsch	Eiweiß	3,3
Wild, Kaninchen	Eiweiß	7,6
Wild, Perlhuhn	Eiweiß	7,0
Wild, Reh, Keule/Schlegel	Eiweiß	1,3
Wild, Reh, Rücken	Eiweiß	3,6

Wild, Wachtel	Eiweiß	2,3
Wild, Wildschwein	Eiweiß	3,4
Williams	Neutral	0,0
Wirsing	Neutral	0,4
Wodka	Neutral	0,0
Worcestersoße	Neutral	*

Lebensmittel mit Z

Lebensmittel		Fett in g
Zander	Eiweiß	0,7
Ziegenfrischkäse, 45 % F.i.Tr.	Neutral	15,0
Ziegenweichkäse, 45 % F.i.Tr.	Neutral	22,5
Zitronat	Kohlenhydrate	0,0
Zitrone	Eiweiß	0,6
Zitronensaft	Eiweiß	*
Zucchini	Neutral	0,7
Zucker, weiß, braun	Kohlenhydrate	0,0
Zuckerguss	Kohlenhydrate	0,0
Zuckerrübensirup	Kohlenhydrate	*
Zwetschgenwasser	Neutral	0,0
Zwieback (1 St/10 g)	Kohlenhydrate	0,4
Zwiebel (1 St/50 g)	Neutral	0,1
Zwiebelsuppe, Fertigprodukt	Kohlenhydrate	0,8